

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Д.И. Вольский, магистрант

*Научный руководитель – Э.А. Моисейчик, к.п.н., доцент
Брестский государственный университет им. А.С. Пушкина*

Неблагоприятная тенденция в динамике здоровья детей и молодежи диктуют необходимость поиска различных путей, направленных на улучшение физического состояния организма человека. По данным медиков, за время учебы в вузе 7-8% студентов приобретают кишечно-желудочные заболевания, 12-13% – нервно-психические, у 26-28% отмечается сердечно-сосудистая недостаточность. К окончанию вуза у 60-65% студентов ухудшается физическое состояние.

Программа Всемирной организации здравоохранения предусматривает решение вопросов оздоровления населения, в частности студенческой молодежи в двух направлениях: через систему улучшения реальных условий жизнедеятельности и систему обучения здоровью с элементами самообразования.

Современное студенчество представляет собой один из наиболее динамичных сегментов белорусского общества. В условиях необходимости расширения и углубления социальных трансформаций и реформ, почти императивно диктуемых вызовами времени, вузовская молодежь выступает и как барометр направления и хода перемен, и как социальная база новой формирующейся национальной, научной, культурной, политической элиты страны. От качества обучения и воспитания студенчества, как наиболее образованной части молодежи, во многом уже в ближайшем будущем будет зависеть сам характер белорусского общества, способность его занять достойное место в мировой цивилизации.

На этом фоне современные статистические данные свидетельствуют о тревожной тенденции к снижению общего уровня физического здоровья студенчества. Это объясняется существенными интеллектуальными нагрузками и стрессовыми ситуациями, с которыми сталкиваются молодые люди в процессе обучения, а также таким фактором, как неумение рационально и продуктивно организовать свой отдых. Таким образом, физическая культура студенческой молодежи выступает как фактор адаптации и гармонизации личности студента. Вузовская физическая культура является действенным средством коррекции и снятия физической и психологической усталости, агрессивности, конфликтности. Рационально организованные занятия физической культурой и спортом укрепляют здоровье студентов, оказывают немаловажное позитивное влияние на формирование потребности здорового образа жизни.

Цель нашего исследования – получить социологическую информацию об отношении студентов вуза к рациональному использованию свободного времени в организации здорового стиля жизни студенческой молодежи. Разработать практические рекомендации по совершенствованию занятий по физической культуре и спорту.

Время наряду с пространством является всеобщей формой существования материи. Различным формам движения соответствуют свои специфические формы времени. Движению общественной материи соответствуют формы социального времени.

Социальное время студента можно представить следующим образом:

Схема социального времени студента

Учебное время	Подготовка к занятиям	Поездки на учебу и обратно	Хозяйственно-бытовые нужды	Физиологические потребности	Свободное время
	внеучебное время				

Временные затраты студентов на учебные занятия в вузе и самоподготовку в течение суток составляют, согласно конкретно-социологическим исследованиям, 6 – 7 часов у 42,5% респондентов (юноши – 60,0% и девушки – 32,7%), 8 – 9 часов у 47,1% (юноши – 32,7% и девушки – 55,1%), 10 часов и более у 8,8% (юноши – 5,5% и девушки – 10,7%).

Из числа опрошенных тратят время на передвижение к месту учебы и обратно домой от полутора до одного часа 82,5% (юноши – 78,1% и девушки – 89,0%), более 1,5 часа – 15,0% респондентов и свыше 2 часов – 2,6%.

Важным для студентов является вопрос питания. На вопрос «Где вы обедаете?» опрошенные студенты отвечали следующим образом: в студенческой столовой – 22,9%, в буфете, баре – 8,5% и по 1% обедают в столовой городского типа, а также берут обед с собой. Вызывают озабоченность ответы 31,4% опрошенных студентов (22,7% юношей и 36,2% девушек), которые не обедают в силу различных причин. Обеспокоенность вызывает рацион питания студентов.

Важным для студентов является не только наличие свободного времени, но и его рациональное использование. Одним из важнейших факторов разумного проведения досуга является здоровый образ жизни. Респонденты оценили состояние своего здоровья следующим образом: хорошее у 32,7% (юноши – 33,6% и девушки – 32,1%), удовлетворительное у 47,1% (юноши – 48,2% и девушки – 46,4%). Не смогли определить степень своего здоровья около 20% студентов. При этом следует обратить внимание, что почти 23% опрошенных пропустили по болезни более 10 дней занятий, 26,1% – до 3-х дней, а не пропускали учебных дней по болезни 31,7% респондентов.

Физическая культура является одним из важных элементов общей культуры личности студента. Это подтверждают около 80% опрошенных студентов. Первичным звеном этого процесса являются занятия по физической культуре в университете.

По данным исследования, около 68% студентов занимаются физической культурой и спортом во внеучебное время. Регулярность занятий физическими упражнениями следующая: от случая к случаю – 25,5% (юноши – 22,7% и девушки – 27,0%), 1-2 раза в неделю – 30,4% (юноши – 21,8% и девушки – 35,2%), 3-4 раза в неделю – 23,5% (юноши – 27,3% и девушки – 21,4%), ежедневно – 15,0% (юноши – 20,9% и девушки – 11,7%), постоянно – 3,6% (юноши – 5,5% и девушки – 2,6%), круглый год – 2,0% (юноши – 1,8% и девушки – 2,0%).

Основные выводы исследования:

1. Лишь небольшая часть студентов рационально использует свободное время.
2. Большинство студентов положительно оценивают занятия физкультурно-спортивной деятельностью.
3. Физическая культура и спорт привлекают студенческую молодежь прежде всего как специфическая сфера деятельности, в которой можно отдохнуть, развлечься, укрепить здоровье, поднять свой престиж. Значительно реже студенты оценивают физическую культуру как средство развития личности, понимают физическую культуру как вид личностной культуры.
4. Физкультурная образованность и грамотность студентов часто бывает поверхностной.
5. Примерно у половины студентов не сформирован ЗОЖ, и они имеют неполные и поверхностные представления о нем.
6. Работа по пропаганде ЗОЖ в вузе требует дальнейшего совершенствования. Физкультурное воспитание часто сводится к организации практических занятий.